

Семинар-практикум.

Дыхательная гимнастика.

Правильное дыхание очень важно для развития речи, так как дыхательная система - это энергетическая база для речевой системы.

Дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и голос.

Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют:

- воспитанию правильного речевого дыхания с удлиненным, постепенным выдохом,
- профилактике возникновения болезней дыхательных путей,
- восстановлению носового дыхания при его нарушении.

При проведении дыхательной гимнастики необходимо соблюдать следующие требования:

- *Занятия можно выполнять ежедневно, но не более 3 – 6 минут, в зависимости от возраста детей, во избежание головокружений продолжительность упр. должна быть 3-4 раза. В комплекс с артикуляционной гимнастикой должно быть включено 1 упражнение на дыхание.*
- Проводить занятия необходимо в хорошо проветриваемом помещении,
- *Обязательно до еды, можно во время утренней гимнастики.*
- *Нагрузка на ребенка должна увеличиваться постепенно, за счет увеличения числа повторений и усложнения упражнений. (например - дуем сначала на гладкий карандаш, затем на ребристый)*
- Вдыхать воздух через нос и рот, выдох делать через рот.
- *Вдыхать легко и коротко, а выдыхать длительно и экономно.*
- *В процессе речевого дыхания не напрягать мышцы в области шеи, рук, живота, груди; плечи не поднимать при вдохе и не опускать при выдохе.*
- После выдоха перед новым вдохом сделать остановку на 2-3 секунды.
- *Все упражнения выполнять в игровой форме.*
- Сдуть предмет можно с ладони, со стола или с твердой поверхности – картонный цветок, или дуть на предмет, привязанный к ниточке.

Дыхательные упражнения делятся на:

- на упр., вызывающие длительный направленный выдох (игры типа вертушки, мельницы, предметы на воде...),
- игры на поддувание (ребенок поддувает на легкие предметы – вату, бумажку, легкие шарики...),
- игры на развитие физического дыхания (надувает шарики, пускает мыльные пузыри...),

- упражнения на развитие речевого дыхания (вдох и выдох через рот и нос),
- упражнения с проговариванием звуков.

Упражнения на развитие дыхания также можно объединять в **комплексы**, и использовать как весь комплекс или только его часть.

Мной собран большой материал по дыхательной гимнастике, многие игры и упражнения использую в своей работе.

Предлагаю вашему вниманию несколько игр, развивающих продолжительный, равномерный выдох у детей, формирующие сильную воздушную струю через рот.

Все упр. имеют свой игровой сюжет, вызывают положительные эмоции, повышают интерес к дыхательной гимнастике, способствуют развитию творческого воображения, фантазии.

1.«котенок играет с клубком»

2.«гонки» (на машинах, кораблях, самолетах);

3.«пчела собирает нектар»

4.«задуй свечку»;

5.«угостим мишку шишками»;

6.«рыбак и рыбка»;

7.«буль-бульки» в стакане с водой;

8.«морское дно»;

9.«лети, бабочка!».

Можно использовать предметы: ватку, карандаш, листочки, шарики, катушки, вертушки, наборы для купания (уточки, кораблики), мыльные пузыри, перышки, свечки, свистульки, свистки, дудочки, пузырьки, надувные игрушки, музыкальные игрушки и др.